Dodatek do numeru 33 „Kuriera Demokratycznego” z dn. 14 sierpnia 1938 r.

# MÓJ DOM

R. I 14 sierpnia 1938 r. N. 7

## Sprzedaż samodziałów

Kupując towary w sklepach zwracamy uwagę na wszystkie ich właściwości, ale nie interesujemy się tym, jaką drogę odbyły od miejsca, gdzie powstał surowiec, z którego sę zrobione, do miejsca sprzedaży, gdzie my je kupujemy. A droga ta bywa interesująca i barwna, nie tylko jeśli surowiec przybył z egzotycznych krajów, ale nawet jeśli jest polski.



*Sklep z samodziałami.*

W dzisiejszych czasach przerostu techniki z przyjemnością przyglądamy się robocie ręcznej i szukamy samodziałów o ciekawej fakturze. Możemy je w Warszawie znaleźć. ale skąd one przychodzą.

Pochodzenie bywa różne. Sporo ręcznych warsztatów istnieje po miastach i wykonuje projekty artystów lub nieraz amatorów. Te na dzisiaj pomijamy.

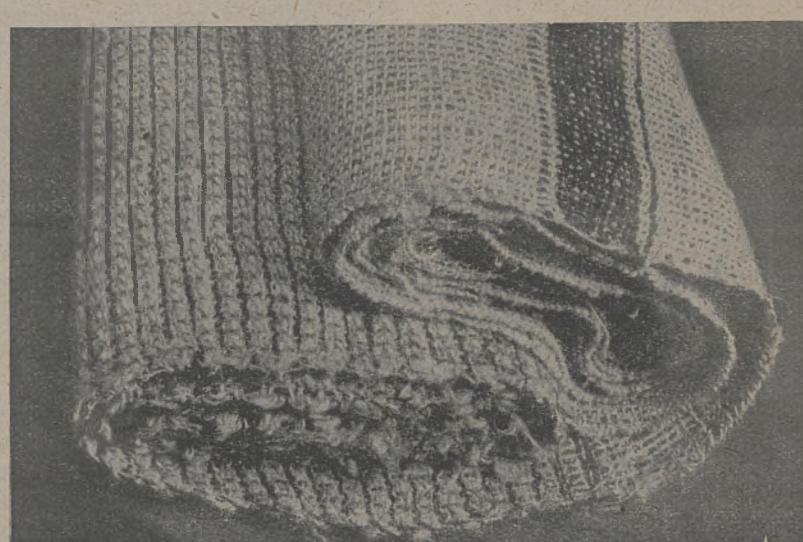
Przede wszystkim setki tysięcy warsztatów pracuje na Kresach, gdzie ludność od najdawniejszych czasów sieje len, hoduje owce, przędzie i tka na własne potrzeby prześliczne, barwne samodziały i zwykłe surowe płótno. Tam jest rezerwuar, z którego możemy czerpać bez ograniczenia.

Największą akcję w tym kierunku prowadzi sześć bazarów przemysłu ludowego, zorganizowanych we wspólną Centralę Bazarów Przemysłu Ludowego w Wilnie, która ma sklep w Warszawie pod firmą „Len Wileński“ i drugą w Poznaniu. Te sklepy otrzymują samodziały skupywane i przesyłane im przez następujące bazary: Białostocki, Poleski, Nowogródzki, Wołyński i Stanisławowski. One rozsyłają pracowników do najodleglejszych wsi swojego województwa. Po długiej drodze koleją przebywają długą drogę na chłopskiej furze po wybojach i błocie. Potem rozpoczyna się praca. Tłum chłopów znosi zwoje płócien. Każdy zwój bada się przez szkło powiększające i liczy się, ile jest nitek na 1 cm². Im więcej nitek — tym cieńszy gatunek płótna i tym wyższą ma cenę, zależną jeszcze od szerokości płótna. Całą sztukę rozciąga się na dokładnie rozmierzonym 3-metrowym stole i przemierza ją się przeciągając przez ten stół i sprawdzając jednocześnie, czy jest dobrze tkana i czysto. Prócz płócien cienkich i grubych, zwykłych ręcznikowych przywożą chłopi barwne kraciaki, radiuszki, chodniki, szmaciaki, sukna, wełniane samodziały itd.

Każda przemierzona sztuka jest zapisana i zapłacona na miejscu, wreszcie zapakowana i przewieziona do Bazaru. Tu znowu jest przyjęta przez magazyniera, gatunkowana, maglowana, aż wreszcie jest gotowa na sprzedaż — hurtową lub detaliczną. Do hurtu idzie wprost z magazynu, do sprzedaży detalicznej ze sklepu. Do sklepu czeka ją znów podróż, może daleka — do Warszawy lub Poznania.

Tu ją oglądają różni klienci. Jedni są amatorami sztuki ludowej, przychodzą popatrzeć sobie w sklepie i co by mogli u siebie zastosować, podoba im się różnorodność, barwność i soczystość chłopskich wyrobów. Inni potrzebują 100 m² jednolitej tkaniny barwionej np. na obicie ścian w domu

(dokończenie na str. 5 ej).



*Sztuka samodziału.*

# Higiena ciąży

„Ciąża nie jest chorobą, lecz normalnym okresem fizjologicznym“ — tak mówią lekarze, tak piszą w artykułach naukowych.

A przecież dla bardzo wielu kobiet okres ciąży bywa jednym ciągiem dolegliwości i udręczeń. Wiele kobiet na pewno wolałoby przejść nawet cięższą chorobę, niż być narażoną na różne przykrości związane z okresem ciąży.

Jest jednak dowiedzione, że można przechodzić ciążę bez specjalnych dolegliwości, należy tylko przestrzegać skrupulatnie wskazań higienicznych odrębnych dla tego okresu.

Podczas ciąży w organizmie matki zachodzi cały szereg zmian fizycznych, fizjologicznych, a nawet psychicznych.

*Zmiany fizyczne.*

Narządy płciowe są przekrwione, wargi sromowe nabrzmiałe i sinawe. Największym zmianom podlega macica, która zawiera w sobie rosnący płód. Długość macicy z 7 cm w stanie normalnym dochodzi prawie do 50 cm, pojemność wzrasta 60-krotnie.

W związku ze zmianą macicy występują też znaczne zmiany brzucha, który się bardzo powiększa i uwypukla. Zmianom podlegają również kształty miednicy, dzięki temu, że biodra z racji odkładającego się pokładu tłuszczowego, stają się pełniejsze i szersze. Poza tym piersi także się zmieniają w ten sposób, że ulegają powiększeniu i wydłużeniu brodawek.

*Zmiany fizjologiczne.*

Kobieta zdrowa i prowadząca higieniczny tryb życia nie doznaje w tym czasie prawie żadnych zmian fizjologicznych. Większość jednak kobiet z racji nienormalnego trybu życia jaki prowadzą, podlega pewnym chorobliwym zmianom fizjologicznym.

Do najczęściej spotykanych należą: bóle głowy, nudność, zaburzenia w trawieniu, zgaga, ślinotok, żylaki, hemoroidy i zaburzenia w systemie nerwowym.

Niektóre kobiety podlegają tylko pewnym objawom chorobliwym inne — wszystkim.

*Zmiany psychiczne.*

Do zmian psychicznych należą przede wszystkim zmiany nastroju. Szczególniej kobiety nerwowe łatwo podlegają zmianom humoru. Od dużej wesołości przechodzą łatwo do napadów przygnębienia, silnej depresji, a nawet gwałtownych wybuchów płaczu.

*Higienia ciąży.*

Za wyjątkiem zmian fizycznych, kobieta zdrowa może uniknąć wszelkich innych objawów ciąży, pod warunkiem prowadzenia nadzwyczaj regularnego trybu życia i przestrzeganiu wszelkich wskazań higienicznych.

W okresie tym kobieta jest bardzo pobudliwa i łatwo podlegająca wszelkim wpływom, dlatego też wtedy, nawet najbłahsze wskazania higieniczne nabierają szczególnej mocy.

To co jest błahe i mało ważne, nabiera wtedy specjalnego znaczenia.

Oto najważniejsze wskazania:

*Regularny tryb życia.*

Należy uregulować i ustalić dokładnie godziny pracy, posiłków i wypoczynków. Nie można wstać jednego dnia o siódmej, drugiego o jedenastej. Zależnie od pracy zawodowej, czy domowej danej kobiety trzeba unormować rozkład dnia i ściśle przestrzegać raz ustalonych godzin. Szczególniej baczną uwagę trzeba zwrócić na regularne posiłki.

*Wychowanie fizyczne.*

Powietrze, woda, słońce i ruchy, to najlepsi sprzymierzeńcy człowieka. W okresie ciąży kobieta powinna się starać ażeby z tymi sprzymierzeńcami być w bliskim i serdecznym kontakcie. Dużo powietrza i słońca, dokładne obmywanie całego ciała i kąpiele, jak najwięcej ruchu — oto gwarancja niekłopotliwego przebiegu ciąży, pomyślnego i niebolesnego porodu, oraz zdrowego niemowlęcia. Oczywiście nie można wpadać w przesadę, gdyż forsowny ruch, opalanie się na bronz, albo gorąca kąpiel mogą nawet poważnie zaszkodzić. Trzeba zachować umiarkowanie. Przebywać jak najwięcej na świeżym powietrzu i słońcu. Spać o ile możności przy otwartym oknie, a jeżeli można, to chociaż przed spaniem wywietrzyć dokładnie pokój. Robić częste i głębokie oddechy, co szczególnie jest ważne, gdyż rozwijającemu się płodowi trzeba dostarczyć dużo tlenu. (Jeżeli nie można na dworze to otworzyć lufcik, stanąć w postawie bacznej i wznosząc się na palce, ze skrętem dłoni od siebie zrobić parę głębokich oddechów). Codzienne obmywanie całego ciała jest konieczne. Kąpiele są pożądane, ale krótkie i w letniej wodzie.

Sportów lepiej w tym czasie zaniechać, a szczególniej w drugiej połowie ciąży, natomiast używać długich pieszych spacerów. Trzeba tylko do tych spacerów ubierać się ciepło i wygodnie (Obuwie na niskich obcasach). Dobrze robią wszelkiego rodzaju prace w ogrodzie i gospodarstwie, gdyż wtedy kobiety wykonują wiele ruchów wzmacniających mięśnie. Dla wzmacniania mięśni brzucha dobrze jest również chodzić po schodach, lub wchodzić na niewysokie pagórki. Unikać jednak cięższych robót czy forsownych ruchów, powodujących zmęczenie, bo to osłabia organizm.

*Odżywianie.*

Odżywianie w tym czasie ma niesłychane ważne znaczenie, wpływa bowiem nietylko na łagodny przebieg ciąży i lekki poród, ale także na przyszłe zdrowie niemowlęcia. Ponieważ w organizmie matki dokonywa się budowa nowego życia ludzkiego, trzeba dostarczyć matce tych składników, które do tej budowy są potrzebne. Zagadnienie to wymagałoby obszernego omówienia przewyższającego o wiele ramy niniejszego artykułu. Tutaj mogę powiedzieć tylko ogólnie, jadać regularnie, potrawy pożywne, lecz lekko strawne. Unikać potraw tłustych i bardzo słodkich. Jadać mało mięsa, dużo owoców i jarzyn, szczególniej surowych.

Nie używać napojów alkoholowych mocnej herbaty i kawy. Pić dużo mleka dobrego i surowego.

*Zapobieganie różnym dolegliwością.*

Opisany powyżej tryb życia zapobiega wielu dolegliwościom. Poza tym jednak przeciwko pewnym objawom można stosować i inne zabiegi. I tak przeciwko nudnościom, nosić bardzo wygodne nigdzie nie uciskające ubranie, jadać tylko lekkostrawne potrawy. Dobrze jest pierwsze śniadanie jeść leżąc w łóżku (jak najmniej poruszać głową). Używać specjalnych filiżanek z dzióbkiem, które ułatwiają picie w postawie leżącej. (Filiżanka taka kosztuje w Warszawie 80 gr). Przeciwko nudnościom dobrze robi woda Vichy, ale nie musująca, tylko w pastylkach. Bardzo częstym objawem ciąży jest zgaga, która powstaje przez nieodpowiednie odżywianie i używanie potraw tłustych, słodkich, podniecających i wzdymających. Potrawy te wywołują w żołądku kwasy i gazy powodując zgagę. Zapobiedz zgadze można przez właściwe odżywianie. Zgagę można usunąć przez wypicie paru łyżek wody z sodą (oczyszczoną). Przeciwko ślinie, która nieraz występuje podczas ciąży w nadmiernej ilości, należy często płukać usta i pić małymi dawkami bardzo zimne płyny. Złe trawienie i zaparcie nie nastąpi o ile kobieta używa dużo ruchów i racjonalnie się odżywia.

Ułatwiają trawieniu wszelkiego rodzaju surówki oraz miód, pierniki i suszone śliwki.

Przeciwko żylakom i hemoroidom dobrze robią moczenie nóg, oraz zimne nasiadówki. Najlepiej jednak w tym wypadku nic nie robić bez poradzenia się lekarza. Podczas ciąży baczną uwagę należy zwracać na zaburzenia nerek i pęcherza. Mocz oddawać co pewien czes do analizy, a w razie stwierdzenia białka udać się zaraz do lekarza.

Ważnym jest również leczenie w tym czasie zębów, które wtedy bardzo szybko się psują. Na wszelkiego rodzaju zmiany psychiczne wpływa higieniczny tryb życia oraz czytanie odpowiednich książek i przebywanie w miłym towarzystwie.

We wszystkich tych sprawach ma najwięcej do zrobienia mąż, który wtedy powinien otoczyć żonę troskliwą opieką i stworzyć jej miłą atmosferę.

*ZOFIA PĄGOWSKA.*

# Poradnia gospodarska

PUSZYSTE DYWANY.

*p. Stefa z Błonia.*

(Pseudonim obrany przez Panią ma już inna czytelniczka, proszę więc wybrać inny).

Puszyste dywany najlepiej czyścić trocinami drzewnymi zwilżonymi benzyną. Czyste trociny pokropić benzyną i posypać dość gęsto dywan rozłożony na podłodze. Następnie wygniatać drewnianym wałkiem, albo wcierać szczotką. Gdy dywan bardzo brudny, wytrzepać go i powtórzyć tę samą czynność jeszcze raz.

POŻÓŁKŁY MARMUR.

*p. Adeli Zawodzińskiej.*

Ma Pani parapety okienne marmurowe, które bardzo pożółkły. Pyta Pani co robić.

Proszę rozpuścić w wodzie szare mydło, dodać wapna gaszonego, rozrobić dobrze i taką gęstą papkę nałożyć dość grubo na parapety. Po dwóch dniach zmyć masę letnią wodą (nie dotykając wapna ręką). Parapety powinny być białe.

PRANIE MATERACY I KOŁDER.

*Pani Antoninie R.*

Dobrze Pani robiła piorąc włosie z materacy w letniej wodzie z mydłem. Zamiast mydła lepiej jednak użyć proszku do prania. Jeżeli Pani chce uniknąć częstego prania materacy, trzeba zrobić poszwy z flaneli i nakładać na materace. Łatwiej uprać poszewkę, niż materac.

Kołdry watowe można prać tak samo w letniej wodzie i w proszku. Przed praniem trzeba doskonale wytrzepać, później nie zacierać tylko wygniatać. Suszyć najlepiej rozpostarte na hamaku, ostatecznie na miękkich prześcieradłach położonych na stole. Po wysuszeniu wytrzepać trzepaczką owiniętą w miękką flanelę, dla nadaniu kołdrze poprzedniej miękkości.

JAK WYTĘPIĆ KARALUCHY?

*Zmartwionej.*

Karaluchy może Pani dość szybko wytępić stawiając na noc w kuchni miskę z piwem lekko podgrzanym. O miseczkę oprzeć kilka drewienek. Karaluchy lubią zapach piwa, wejdą po tych drewienkach i potopią się.

Dobrze również jest, rozsypać po podłodze, a szczególniej tam gdzie są dziury, czy szpary mieszaninę cukru pudru z boraksem.

Karaluchy szybko się potrują.

PLAMY Z KAKAO NA OBRUSIE

*p. J. Ch. z Jedlni.*

Świeże plamy z kakao na obrusie należy natychmiast namoczyć w gorącej wodzie z dodatkiem gliceryny, później wyprać mydłem.

KANAPKI.

*„Niedoświadczonej“.*

Za trudno byłoby odpowiadać w Poradni „Jak zrobić ładnie nowoczesne kanapki“, gdyż zajęłoby to zbyt dużo miejsca. Napiszę o tym obszerniej w następnym numerze. Ponieważ wiadomość ta potrzebna Pani na dzień 2 września, i chciałaby Pani „wcześniej wiedzieć“ proszę przysłać 30 gr. plus 25 na porto, a wyślę Pani przepisy pocztą.

*p. Z. G. z Tarnowa*
*i p. Z. F. z Łucka.*

Pytania są bardzo ogólne i nie nadają się do odpowiedzi w Poradni.

*p. Z. G.*

Nie radziłabym kupować tej książki, gdyż jest bardzo słaba.

LUXFERY.

*p. „Halinie“.*

Luxfery są to aparaty o ruchomych lustrach, chwytających i odbijających promienie słońca. Nie słyszałam o tym, ażeby je stosowano w mieszkaniach prywatnych. Są bardzo drogie.

POPSTRZENIA OD MUCH.

*p. Henrykowej z Radomia.*

Popstrzenia od much na meblach politurowanych najlepiej oczyścić płynem biorąc 5 gr. terpentyny zwyczajnej, 5 gr. oleju lnianego, 5 gr. wody przegotowanej i 3 gr. spirytusu 95%. Dobrze zmieszać i zmywać wełnianą szmatką.

Żyrandol niech Pani spróbuje wyczyścić papką z gliny i octu.

Ilość pytań nie jest ograniczona, więc niech to Panią nie krępuje.

Czekam na dalsze zapytania.

MYCIE OKIEN.

*„Bez pomocy służącej“.*

Bardzo dobrze można wymyć szyby spirytusem denaturowanym, używając do tego miękkich ściereczek, ażeby nie pozostawiały włosków. Jest to tani i szybki sposób.

Dwa razy w tygodniu wycierać szyby na sucho zmiętymi gazetami (nie papierem). Ramy okienne myjemy miękką szczoteczką — wodą z amoniakiem.

PROPORCJA NA JEDNĄ OSOBĘ.

*P. Ira ze Staszowa.*

Na osobę dajemy pół litra zupy 1/16 sosu. Ziemniaki na potrawę 25 dkg, dodadek do zupy 10 dkg .Kasza i ryż jako potrawa 6 dkg, jako dodatek do zupy — 2 dkg. jako dodatek do mięsa 4 dkg.

Tłuszcze do smażenia mięsa — 1 dkg, do sosu ½dkg, na zasmażkę 1 dkg, Mięsa — siekaniny — 8 dkg (1 jajko i mała bułka na 4 osoby) na pieczeń i sztukę mięsa — 15 dkg na befsztyk i polędwicę 20 dkg. Mąka — jako potrawa — 8 dkg, jako dodatek do potrawy 4 dkg, na zasmażkę do zupy lub sosu ½ dkg. Mleko na zupę 1/4 litra na kakao 1/4 l, na kawę 1/8 litra.

ZAMIATANIE PODŁÓG.

Podłogi najhigieniczniej zamiatać szczotkami z bawełny knotowej. Płyn do nasycania szczotek oraz ścierek od kurzu, można zrobić w domu mieszając 5 części terpentyny zwyczajnej i 1 część oleju lnianego.

ZMIĘKCZANIE WODY DO PRANIA.

*Dobra gospodyni z Krakowa.*

Dokładny przepis na zmiękczanie wody można podać po zrobieniu analizy wody, którą Pani używa do prania. Przeciętnie bierze się 1 gram sody na litr wody, trzeba jednak pamiętać żeby zmiękczać wodę podczas całego prania, a nie jak to przeważnie się robi — tylko do moczenia. Szczególnie ważnym jest zmiękczanie do płukania.

PROSZKI DO PRANIA.

Żadnego proszku do prania nie mogę Pani polecić, gdyż byłoby to propagandą jakiejś jednej firmy. Jest kilka dobrych proszków, cechowanych przez Instytut. Musi Pani jednak dokładnie dowiedzieć się czy to jest proszek zagraniczny, gdyż Instytut cechuje i wyroby zagraniczne. Napisy polskie nie dowodzą pochodzenia towaru.

Na konkretne zapytanie mogę Pani udzielić odpowiedzi czy to będzie towar krajowy, czy zagraniczny.

*Maria.*

## Nowa hulajnoga



W dziedzinie zabawek pomysłowość i wynalazczość jest bardzo pożądana. Nasze, tak powszechnie lubiane „hulajnogi“ posiadają tę niedogodność, że jadące dziecko musi odbijać się ciągle od ziemi i, w postaci przekrzywionej na jedną stronę, nierównomiernie wyrabia sobie mięśnie, a co gorsza — naraża się na skrzywienie kręgosłupa. Na ostatni szczegół zwrócili uwagę lekarze niemieccy. Tę wiadomość wyzyskali już fabrykanci zabawek niemieckich i dali nowy typ „hulajnogi“ z pedałem. Dziecko, stojąc na podstawce, ma pod stopami pedał wahadłowy, podobnie działający, jak w rowerze. Naciskając go kolejno, wprawia w ruch swój miniaturowy rower, stojąc wyprostowane. Ten typ hulajnogi daje większą przyjemność jazdy i lepiej wyrabia zgrabność całego ciała. Może opisana „hulajnoga“ zainteresuje naszych wytwórców zabawek, by i na rodzimym rynku pojawiła się ta pożyteczna nowość. Zaznaczamy, że napęd tylnego koła odbywa się przy pomocy zębatego kółka i zębatej maglowniczki. Przy każdym poruszeniu pedału maglownica nadaje kołu tylnemu ruch wprzód.

# Nowoczesne pranie w domu

4.

PRZYGOTOWANIA DO PRANIA.

Na dwa dni przed praniem trzeba się upewnić:

1) czy będzie wolna pralnia;

2) zamówić klucz od góry;

3) przejrzyć i doprowadzić do porządku wszystkie przybory i przyrządy,

4) przygotować potrzebne środki t. j. mydło, proszki, farbkę, amonjak, boraks, krochmal i t. p.

PRZYGOTOWANIE BIELIZNY.

Dnia poprzedzającego pranie trzeba przygotować bieliznę do prania. Najpiery przejrzeć dokładnie i pocerować, czy połatać wszelkie uszkodzenia, następnie plamy, o których wiemy, że nie puszczą w praniu — odplamić.

(Sposoby odplamiania najczęściej spotykanych plam, podamy w części III-ej).

Po reperacji i odplamieniu trzeba poodpruwać guziki z perłowej masy, kolorowe tasiemki i wstążki, które puszczają, lekko wytrzepać, a rogi poszewek, i kieszeni dziecięcych fartuszków, czy ubranek wyszczotkować.

Tak przygotowaną bieliznę należy posegregować i zapisać. Przede wszystkim trzeba podzielić bieliznę na taką, którą można moczyć i gotować i na taką która blaknie, czy puszcza, a więc którą należy prać od ręki. Następnie bieliznę zapisujemy w oddzielnych zeszytach. (Bardzo praktyczne zeszyty do zapisywania bielizny wydał Instytut Gospodarstwa Domowego) i sortujemy na czyściejszą i brudniejszą.

MOCZENIE BIELIZNY.

Przygotowaną bieliznę układamy wieczorem w wannie lub balii, brudniejszą na spodzie, czyściejszą na wierzchu, nalewamy czystą miękką ciepłą wodą i wygniatamy. Wodę spuszczamy (już po pierwszym wygnieceniu zejdzie sporo brudu) i nalewamy drugi raz miękką ciepłą wodę, pozostawiając ją na całą noc. O ile nie rozporządzamy miękką wodą, możemy twardą zmiękczyć dodając 1 gram sody krystalicznej na litr wody. Zamiast sody można użyć jakiegoś proszku zmiękczającego, lecz to jest kosztowniejsze. Dobrze również jest dolać parę łyżek amoniaku. W żadnym wypadku nie należy do tego celu używać bielidła, gdyż bielidło niszczy bardzo bieliznę. Jeżeli bielizna jest bardzo brudna można części brudniesjze namydlić.

Do moczenia układać bieliznę jak najluźniej, używając dużo wody. Moczenie jest bardzo wskazane, gdyż oszczędza mydło i ułatwia pranie. Przez odpowiednie moczenie wiele składników brudu rozpuszcza się odrazu w wodzie, inne stają się podatniejsze do usunięcia.

Chusteczki do nosa bardziej przybrudzone, ścierki i t. p. można moczyć dłużej po uprzednim namydleniu.

Bieliznę osób chorych, moczymy oddzielnie cały dzień dodając na wiadro wody dwie łyżki sody i jedną łyżeczkę lizolu.

PRANIE WŁAŚCIWE.

Na drugi dzień rano bieliznę moczoną wygniatamy i przepieramy raz w dobrze gorącej miękkiej wodzie z mydłem. Najlepiej nie używać mydła w kawałku lecz w płynie. Gdy nie możemy dostać mydła płynnego, krajemy cienko dobre suche mydło w kawałku i rozgotowujemy je. Chcąc żeby się szybciej rozpuściło ubijamy je trzepaczką od piany. Jeżeli mamy wodę twardą należy ją wpierw zwiększyć, później mydło rozpuścić, w przeciwnym bowiem razie mydło się waży.

Na kilo bielizny bierzemy 3—4 deka mydłą zależnie od tego czy bielizna jest brudniejsza czy czyściejsza. Jeżeli ktoś bielizny nie waży, to może wziąć przeciętnie 3dkg mydła na litr wody.

Prać najlepiej na tarze falistej z blachy lub z porcelany, albo w beczce, tak zwanym kompresorem. Bielizny nie należy mocno trzeć, lecz raczej wygniatać. Gdy woda mydlana się nie burzy, znaczy to, że bielizna jest jeszcze brudna, trzeba wodę zlać i dolać świeżych mydlin.

Nie należy bielizny wykręcać ręcznie, gdyż to bardzo niszczy tkanki, tylko — wyżymaczką.

Do wyzymania składać guzikami do środka i podkładać pojedyńcze sztuki tak, żeby nie było w jednym miejscu bardzo grubo, w drugim cienko, gdyż to niszczy wałki, a bieliznę nierówno wyżyma. Jeżeli nie ma wyżymaczki wyciskać w ręku lekko żeby nie przekręcać tkanek.

GOTOWANIE.

Raz przepraną bieliznę można już gotować. Jeżeli są jeszcze bardzo brudne miejsca namydlić je, (najczęściej jednak jest to zbyteczne).

Rozpuścić proszek w wodzie zachowując proporcję podaną w przepisie. Ułożyć luźno bieliznę w kotle w zimny roztwór.

Podgrzewać na wolnym ogniu i gotować od zawrzenia 10 — 15 minut. Jeżeli mamy kocioł opisywany w numerze pierwszym „Mojego Domu", możemy bielizny nie mieszać, w przeciwnym razie trzeba mieszać, szczególnie do chwili zagotowania, aby się równomiernie podgrzewała. Po wygotowaniu najlepiej pozostawić bieliznę w zamkniętym kotle do przestygnięcia.

Gdy woda już jest taka, że nie parzy w ręce (wody zimnej lepiej nie dolewać) wylać zawartość kotła na balię i bieliznę lekko zeprać wygniatając. Mydliny zlać do prania kolorów.

PŁUKANIE.

Po zepraniu bielizny wypłukać ją w miękkiej jak najgorętszej wodzie, dotąd aż woda będzie zupełnie czysta. Najlepiej płukać w wannie pod bieżącą wodą. Pierwszy raz trzeba spłukać w wodzie bardzo garącej, później można w zimnej, ale zawsze w miękkiej.

Nie należy nigdy, jak to robią niektóre gospodynie, zostawiać czystej bielizny na noc w wodzie. Prawie każda woda zawiera mniej, lub więcej żelaza i bielizna pozostawiona w niej na noc żółknie.

FARBKOWANIE.

Bielizna wypłukana dokładnie i nie moczona po praniu w wodzie, ma ładny śnieżno - biały kolor i nie trzeba jej farbkować.

Farbkowanie właściwie brudzi bieliznę, zatyka w niej pory przez co utrudnia wchłanianie potu i czyni ją niehigieniczną.

Jeżeli jednak bielizna jest zażółcona i gospodyni chce ją koniecznie farbkować niech używa farbki niedużo i w najlepszym gatunku.

Najlepsza jest w płynie lub w proszku, gorsza w kawałkach.

Farbkę rozpuścić dokładnie w wodzie i biorąc niewielkie ilości bielizny dobrze ją roztrzepywać i dokładnie zanurzać, ażeby nie porobić smug, czy zacieków. (D. c. n.)

# Sprzedaż samodziałów

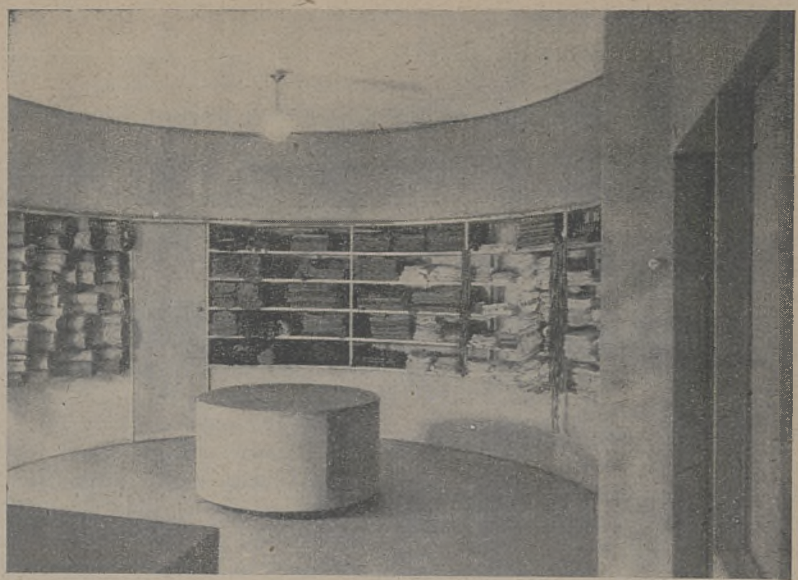
(Dokończenie ze str. 1.)

czy na jakiejś wystawie i chcieliby w parę dni mieć towar dostarczony — a tu każda sztuka ma około 30 — 40 $m^2$ nie więcej, każda jest inna, a zamówienia mówią im, że może być wykonane w ciągu 6 tygodni, albo jeśli to pora żniw czy wykopków — to i tego terminu nie obiecują dotrzymać. Dlaczego tak opieszale pracuje sklep z wyrobami ludowymi? Robi się zarzuty i wymówki, ale czy ten chłop na Kresach zaraz jutro się dowie, że jest dla niego zamówienie na 100 $m^2$? Czy ma tyle przędzy jednolitej? A bar wienie? Czy on jest maszyną, żeby utrafić ten sam wzór, wymiar, odcień i mechanicznie bić 100 m równe, kiedy urok jego wyrobów polega na tym, że on wytwarza to, co sobie uroił i wykombinawał, za każdym razem trochę inaczej. A jego siano albo żniwo — czy ma przepaść dlatego, że wcześniej go nie uprzedzono, że ma wykonać takie wielkie zamówienie? Miał czas przez całą zimę, a nic mu nie powiedziano i utkał płótna szarego z całej swojej przędzy.

Trzeba jechać na Kresy i przyjrzeć się życiu wieśniaków, żeby ocenić ich pracę, którą robią z zamiłowaniem i z talentem, wkładając w nią całą swoją duszę, smutną albo pogodną zależnie głównie od klimatu.

Prócz wymienionych bazarów pracę prowadzi Towarzystwo Ochrony Sztuki Ludowej i Popierania Przemysłu Ludowego sprowadzając ciekawe okazy sztuki ludowej ze wszystkich części kraju. Sprzedaje je w 2 sklepach w Warszawie: u siebie na Tamce jeden i na ul. Królewskiej nr 2 w sklepie p. t. ARW. (Artystyczne Rękodzieło Wsi).

*C. Żółtowska.*



*Wnętrze sklepu „Len Wileński".*

# Szczęście w małżeństwie

Ród męski jest rodem egoistycznym, gdyż każdy małżonek bez względu na wiek, jest pod wrażeniem, iż uszczęśliwił kobietę, pozwalając jej zostać swą żoną. Nie tylko jest pod tym wrażeniem, lecz w różny sposób daje swej małżonce do zrozumienia, iż powinna czuć się dumną i szczęśliwą, iż jej w udziale przypadł ten wielki zaszczyt dzielenia z nim życia. Możliwym, że tak jest w niektórych wypadkach, lecz także możliwym, iż to samo można powiedzieć i o mężu.

Nie piszemy tych słów by najmniej w celu krytykowania mężczyzn, gdyż z wszelkim ich ułomnościami, życie bez mężczyzn nie przedstawiałoby żadnej wartości, radości i szczęścia dla kobiet, lecz poniższe pytania podajemy w tym celu, ażeby małżonki przy najbliższej okazji podały je mężom, — prosząc o szczere odpowiedzi.

1. Czy uważasz, iż dom jest miejscem wylania — wszelkiej złości, której przez cały dzień nie mogłeś na nikim wylać?

2. Czy jesteś zazdrosny, jeśli twoja żona bawi się wesoło w towarzystwie, nie zwracając na Ciebie najmniejszej uwagi?

3. Czy jesteś niecierpliwy, jeśli żona Twoja źle się czuje, i nie chce brać udziału w zabawie?

4. Czy jesteś pod wrażeniem, iż wam jako mężom, przysługuje prawo milczenia i nieodpowiadania na pytania żony, jeśli jesteście w złym humorze?

5. Czy zawsze jesteście prowodyrami na zabawach, zapominając całkowicie o waszej żonie, lub pozostawiając jej tylko nudne towarzystwo do bawienia?

6. Czy z lekceważeniem wyrażacie się o zdolnościach i rozumach kobiecych, jeśli wasza żona palnie głupstwo?

7. Czy kłócicie się z żoną, ile razy zaprosi gości, lub też jeśli chce wyjść na zabawę wieczorem?

8. Czy spodziewacie się od żony ciągłej usługi poddańtswa?

* * *

1. Czy zauważycie jeśli żona ma nową suknię lub kapelusz i czy powiecie jej komplement jeśli jest jej z tym do twarzy?

2. Czy oddajecie wszelkie małe usługi żonie jako kobiecie, czy też zmuszona jest w waszym towarzystwie drzwi otwierać, sama płaszcz wkładać itd?

3. Czy może ona spodziewać się od was tego, iż słowa danego dotrzymacie nie tylko w rzeczach poważnej natury lecz i w rzeczach nieważnych?

4. Czy żona wasza zmuszona jest prosić o pieniądze jeśli chce coś kupić wyłącznie dla siebie, czy też otrzymuje ona pewną sumę na wydatki wyłącznie dla siebie?

5. Czy z drwinami wyrażacie się o jej kłótliwej matce, lub o wątpliwej wartości bracie?

6. Czy postaraliście się ubezpieczyć jej byt na przyszłość, jeśli by was spotkało jakie nieszczęście?

7. Czy potraficie zabawić się z przyjaciółmi, bez przyjścia do domu w stanie nietrzeźwym lub w ogóle nie pokazać się w domu przez kilka dni?

8. Czy pamiętacie o tym, ażeby przynieść żonie mały upominek, z racji urodzin, imienin lub świąt?

Jeśli mąż wasz na pierwsze osiem pytań odpowie — „nie" przynajmniej na cztery pytania, a na drugie osiem pytań, „tak" przynajmniej na cztery, to powinnyście czuć się szczęśliwymi i dumnymi.

Y. Y.

## Oryginalny zawód

Oryginalny zawód pani Anny Hartels polega wyłącznie na... jedzeniu. Panna Hartels została zaangażowana przez zespół restauratorów amerykańskich. Zajęcie jej polega na nieustannych podróżach po całym świecie i zapoznawaniu się w każdym kraju z charakterystycznymi potrawami.

Tak więc w Wiedniu pani Hartels zajada sznycle, na południu Francji — zupę rybną, we Włoszech — spaghetti z sosem pomidorowym, w Anglii — puddingi, w Polsce zapewne barszcz z uszkami lub zrazy z kaszą. Kiedy jakaś potrawa smakuje pani Hartels, natychmiast dowiaduje się o sposobie jej przyrządzania i cenny przepis zabiera ze sobą.

Zawód bardzo przyjemny, posiada jednak poważną, jak dla kobiety, wadę. Oto pani Hartels po paru latach wykonywania swego zowadu jest już osobą o nadmiernej tuszy.

A co to będzie za 10 lat?

# Owoce i jarzyny

## KAPUSTA NA MLEKU.

*Proporcja:*

*1 kg kapusty białej lub włoskiej, ¼ ltr mleka, sól, cukier 2 dkg, do polania: 2 dkg bułki tartej, 1 dkg smalcu, 4 dkg masła.*

*Wykonanie:*

1. Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować w makaron lub małą główkę wydrążyć od spodu i naciąć jak pomarańcz.
2. Zalać mlekiem, dodać soli i cukru, i gotować do miękości.
3. Bułkę tartą zrumienić na tłuszczu.
4. Kapustę ugotowaną ułożyć na okrągłym półmisku lub salateretce.
5. Bułkę zrumienioną wymieszać z masłem, polać kapustą.

## BUDYŃ ZE SZPINAKU.

*Proporcja:*

*woda wrząca, sól, ½ kg. szpinaku, 2 dkg masła, 2 żółtka, 1 bułka namoczona w mleku ,piana z 2—3 białek, czosnek, siekany szczypiorek, 1 dkg tłuszczu i 1 dkg bułki tartej ,masło stopione lub sos śmietanowy do polania.*

*Wykonanie:*

1. Nastawić wodę, szpinak przebrać, odrzucić ogonki, opłukać na sicie.
2. Włożyć do dużej ilości wrzącej wody, zagotować 2—3 razy.
3. Formę posmarować i wysypać bułką tartą, bułkę namoczyć w mleku.
4. Szpinak dokładnie odcisnąć z wody na cedzaku, przepuścić przez maszynkę z bułką namoczoną.
5. Zieleninkę opłukać, posiekać ,czosnek zetrzeć z solą.
6. Utrzeć masło dodając po 1 żółtka.
7. Dodać szpinak, zieleninkę, czosnek i soli do smaku, wymieszać.
8. Ubić pianę, wymieszać z masą, złożyć do formy, zamknąć.
9. Wstawić do naczynia z gotującą wodą, nakryć, gotować w parze 45 min.
10. Ugotować budyn (odstaje od formy, suchy po wierzchu) wyjąć na okrągły półmisek, podzielić na części, polać masłem lub sosem śmietanowym.

## SZPINAK W NALEŚNIKACH.

*Proporcja:*

Ciasto na naleśniki: 2 żółtka, sól, 1/8 l mleka, 8 dkg mąki, woda, 2 białka na pianę. Nadzienie: woda, sól, 30 dkg szpinaku, 1 dkg masła, 1 dkg mąki ,trochę mleka. 3 dkg masła do smażenia.

*Wykonanie:*

1. Szpinak obrać, sparzyć we wrzącej wodzie osolonej, odcisnąć, przepuścić przez maszynkę.
2. Żółtko rozmącić z mlekiem i solą, wsypać mąkę, wymieszać.
3. Dodać wody, ubić sztywną pianę.
4. Do piany wlać ciasto mieszając — wygrzać patelnię.
5. Patelnię ogrzaną smarować słoniną, nalewać potrochu ciasta i smażyć niezbyt grube naleśniki.
6. Gdy ciasto zetnie się odstaje od boków patelni, odwrócić na drugą stronę.
8. Z masła, mąki i cukru zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić zimnym mlekiem, zagotować mieszając.
9. Szpinak wymieszać z zasmażką ,posolić do smaku, podpiec.
10. Naleśniki smarować szpinakiem po stronie więcej zrumienionej zwijać w rulon, smażyć na rozgrzanym maśle.
11. Podawać na gorąco.

## BUDYŃ Z KAPUSTY.

*Proporcja:*

woda, sól, cukier, 80 dkg kapusty białej, 1 bułka mała, 1/16 l mleka, 2 dkg tłuszczu, 2 dkg cebuli, 2 dkg masła, 2 żółtka, gałka muszkatułowa, pieprz, piana z 2—3 białek, tłuszcz i bułka tarta do formy, do polania: masło stopione, lub 1 dkg tłuszczu, 1 dkg bułki tartej, 2 dkg masła.

*Wykonanie:*

1. Kapustę oczyścić, opłukać, pokrajać na ćwiartki, włożyć do wrzącej wody, ugotować.
2. Przygotować formę na budyń, czerstwą bułkę namoczyć w mleku.
3. Cebulę posiekać, lekko zrumienić na tłuszczu.
4. Bułkę odcisnąć z mleka, kapustę ugotowaną odcedzić, dobrze wycisnąć w czystej ściereczce, i przepuścić przez maszynkę.
5. Masło rozetrzeć, utrzeć z 2 żółtkami dodając po 1.
6. Dodać zmieloną kapustę i bułkę, cebulę, przyprawy, dokładnie wymieszać.
7. Ubić sztywną pianę, wymieszać na końcu z masą (jeśli rzadka dodać tartej bułki), złożyć do formy, zamknąć.
8. Gotować w parze 45 min. do 1 godz. Ugotowany budyń wyjąć z formy na półmisek, podzielić na części, polać masłem stopionym, lub masłem ze zrumienioną bułeczką. Można też podawać z sosem pomidorowym lub grzybowym.

## SZNYCLE (SIEKANKI) Z KAPUSTY SŁODKIEJ.

*Proporcja:*

woda, sól, cukier, 1 kg kapusty, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, 1 i ½ bułki czerstwej, 1/8 l mleka, 1 jaja ,pieprz, gałka muszkatułowa, 4 dkg bułki tartej, 5 dkg tłuszczu.

*Wykonanie:*

1. *Kapustę oczyszczoną przygotować jak na budyń, bułkę namoczyć w mleku.*
2. *Cebulę przysmażyć na tłuszczu.*
3. *Kapustę odciśniętą i bułkę przepuścić przez maszynkę.*
4. *Do zmielonej masy dodać cebulę przyprawy i jajo, wymieszać. Na desce posypanej tartą bułką, formować nie duże zgrabne siekanki, każdą dobrze otoczyć w bułce.*
6. *Smażyć na kolor złoty na dobrze rozgrzanym tłuszczu.*
7. *Podawać ułożone rzędem na długim półmisku. Do polania podawać ostre sosy jak musztardowy, pomidorowy, grzybowy i sałaty.*

## PIEROŻKI Z KAPUSTĄ I TWAROGIEM.

*Proporcja:*

Nadzienie: 1 kg kapusty z głowy, woda, sól, cukier, 10—15 dkg twarogu (sera białego) 3 dkg tłuszczu, 3 dkg cebuli, pieprz. *Ciasto:* 30 dkg mąki, 2 jaja 1/3 szkl. wody, wrząca osolona woda, *do polania:* 3 dkg stopionej słoniny lub masła.

*Wykonanie:*

1. Kapustę oczyszczoną, ugotować, odcisnąć dobrze z wody.
2. Cebulę posiekać, zrumienić lekko na tłuszczu.
3. Kapustę przepuścić przez maszynkę, osobna ser biały.
5. Przyprawić wymieszać z serem.
6. Z mąki jaj i wody letniej przygotować ciasto dość wolne, wyrobić.
7. Nastawić wodę z solą do gotowania ciasta.
8. Ciasto wałkować dość grubo, nakładać nadzienie, następnie specjalnym przyrządem wykrawać pierożki i zlepiać ręcznie, uważając by nadzienie nie dostało się między brzegi ciasta.
9. Zlepione pierożki układać na stolnicy lub sicie do mąki.
10. Ugotować w dużej ilości wody osolonej, polać tłuszczem, nakryć by nie obeschły przed podaniem, zostawić w ciepłym miejscu.

## KOTLETY ZE SZPINAKU.

*Proporcja:*

1 bułka czerstwa, mleko, ½ kg szpinaku, 1 jajo, sól, czosnek, 3 dkg bułki tartej, 3 dkg tłuszczu do smażenia.

*Wykonanie:*

1. Bułkę namoczyć w mleku.
2. Szpinak obrany, opłókany zagotować kilka razy na wrzącej, osolonej wodzie, odcedzić, wycisnąć.
3. Bułkę wycisnąć i przepuścić przez maszynkę razem ze szpinakiem.
4. Formować w bułce tartej okrągłe nie duże kotlety.
6. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu, odwracać ostrożnie szerokim nożem lub łopatką.

* * *

## OŁATKI Z SIADŁEGO MLEKA.

*Proporcja:*

¼ l. mleka zsiadł. 12 dkg mąki, sól, 2 jaja, 5 dkg tłuszczu do smażenia, cukier, puder do posypania.

*Wykonanie:*

1. Mleko roztrzepać, wymieszać z mąką i solą, by nie było grudek.
2. Dodać jaja rozmieszać.
3. Tłuszcz rozgrzać na petelni, nalewać łyżką ciasto i smażyć powoli.
4. Podawać posypane pudrem lub z konfiturami.

## OŁATKI Z RABARBAR.

*Proporcja:*

20 dkg rabarbaru, cukier, 1 żółtko, 1 łyżka oliwy, sól, 1/8 l. wody, 12 dkg mąki piana z białka, tłuszcz do smażenia, cukier do posypania.

*Wykonanie:*

1. Rabarbar opłókać, obrać, pokrajać w cienkie plasterki, nasypać cukrem, przycisnąć talerzykiem.
2. Żółtko, oliwę, sól i wodę rozmącić, wsypać mąkę, rozmieszać, by nie było grudek.
3. Ubić pianę, wymieszać z ciastem.
4. Rabarbar odcisnąć ze soku, wymieszać z ciastem.
5. Tłuszcz rozgrzać na petelni, kłaść łyżką ciasto z rabarbarem nadając kształt owalny.
6. Smażyć powoli na złoty kolor z obydwu stron.
7. Układać na okr. półmisku lub szklanym talerzu posypać cukrem z wanilią.

## GALARETKA POMARAŃCZOWA.

*Proporcja:*

1 pomarańcz, sok z cytryny, 3/8 l. wody, cukier do smaku, skórka pomarańczowa, 6 listków żelatyny.

*Wykonanie:*

1. Żelatynę namoczyć.
2. Wycisnąć sok z pomarańczy i cytryny.
3. Wodę zagotować z częścią cukru i skórką cytrynową i pomarańczową.
4. Do gorącego syropu włożyć wyciśniętą żelatynę, by się rozpuściła.
5. Wlać sok owocowy wyciśnięty, przyprawić do smaku, wystudzić.
6. Wlać do salaterki lub formy, ostudzić.

# Historja lodów

Lody, którymi dzisiaj zwłaszcza w upalne dni, tak się zajadamy, mają swoją interesującą a długą. bo 300 lat sięgającą historię,

R. Hammond ,sekretarz Chicagoskiego instytutu dla badania lodów w wyniku badań wykazał, że lody do jedzenia sprowadził z Chin do Europy po raz pierwszy Marco Polo.

Król angielski, Karol I, był wielkim amatorem lodów. Jego kucharz nadworny, Francuz De Mirco, który posiadał receptę przyrządzania szczególnie smakowitych lodów, był zobowiązany przez króla do trzymania tego w najściślejszej tajemnicy w zamian za co pobierał od niego dożywotnią rentę. Korzystając w ten sposób z monopolu „lodowego", król chwalił się, że w całej Anglii tylko w jego pałacu na przyjęciach mogli się goście delektować wyszukanym smakołykiem. Dopiero po śmierci Karola I, zyskały lody w Anglii prawo powszechnego obywatelstwa.

We Włoszech sporządził po raz pierwszy lody z owoców mistrz kucharski Culteli w roku 1660. Lody te były jeszcze pół płynne. Przez Katarz--- Medici, dostały się lody do Francji, gdzie się bardzo rozpowszechniły. Spotykamy się znowu z Cultellim, który założył w Paryżu własną kawiarnię nazwaną jego imieniem, gdzie sprzedawał lody własnego wyrobu. W roku 1676 mamy już w Paryżu 250 kiosków i kawiarenek, sprzedających calteskie lody. Wynalazca lodów objechał z nową potrawą wszystkie większe miasta Europy, uroczyście wszędzie witany i entuzjastycznie przyjmowany.

Z biegiem czasu obok lodów z owoców zaczęto wyrabiać też lody mleczne, przy czym starano się bardzo o nadanie im możliwie pięknej formy.

W Wiedniu na wielkim galowym obiedzie pożegnalnym, wydanym dla Marii Antoniny, widnieje na karcie potraw długi szereg różnych gatunków lodów, a więc zaprawionych cynamonem, sokiem z gruszek — bergamotów, z daktylami na modłę perską.

Jak widzimy, lody uchodziły dawniej za przysmak, dostępny tylko klasom uprzywilejowanym. Dzisiaj lody stają się, coraz bardziej, prawie że artykułem pierwszej potrzeby, — na który każdy, nawet biedny, może sobie pozwolić.

## Kobieta kierowniczką trędowatych

Dzielna lekarka francuska dr Lengauer, kobieta pełna poświęcenia i samozaparcia się, jest naczelną kierowniczką kolonii trędowatych w Ossiano w Nigerii w północno zachodniej Afryce.

W owym „mieście cierpienia" pełni dr Henryka Lengauer równocześnie funkcje burmistrza, lekarza, szefa miejscowej administracji i sędziego. Na 20.000 zdrowych mieszkańców, znajduje się w dalekim promieniu 25.000 trędowatych którzy mieszkają w dwu sąsiadujących z sobą wsiach; w jednej mężczyźni, w drugiej kobiety.

Dzielna dr Lengauer organizuje z poświęceniem całą egzystencję nieszczęśliwch chorych, udziela im pomocy lekarskiej, dba o ich życie duchowe i umysłowe, łagodzi i rozsądza wszelkie zatargi i kwestie sporne, które powstają często wśród mieszkańców dotkniętych tą najtsraszniejszą z chorób.



*Służba wojskowa chinek. Uzbrojony w karabiny oddział kobiet chińskich w marszu śpiewa pieśń wojenną.*

## Ile kobieta traci czasu dla siebie?

Nie ma kobiety, któraby nie skarżyła się, że nie ma ani chwili czasu „dla siebie". — Jedna pracuje w biurze ,inna krząta się w domu, doglądając dzieci i reperując skarpetki mężowskie, ale — jedna i druga twierdzi, że nikt nie jest tak szalenie zajęty, jak ona.

Tymczasem angielski statystyk, człowiek najwidoczniej złośliwy zdeklarowany kobietofob, któremu musiały się dać we znaki ślicznotki, spędzające pół dnia u fryzjerów i modystek, dowodzi czarno na białym, że każda kobieta zużywa na pielęgnację swej osóbki przeszło siedem tygodni w roku.

*Włosy, 234 godzin 15 minut.*

Dwie permanentki po trzy godziny każda — 6 godzin.

Strzyżenie, mycie włosów, ondulacja, 17 razy na rok — 17 godzin.

Szczotkowanie, pięć minut dziennie, 30 godzin i 25 minut.

Nawijanie loczków 5 minut co wieczór — 30 godzin i 25 minut.

Wyrywanie siwych włosów, przez rok — 330 godzin i 25 minut.

Poprawianie i przygładzanie włosów — 120 godzin.

*Brwi i rzęsy: 60 godzin 45 minut.*

Wyrównanie i przyciemnianie 12 razy do roku — 6 godzin.

Poprawianie rzęs i brwi 1 minutę dziennie — 6 godzin i 5 minut.

Wyrywanie zbędnych włosków — 18 godzin i 15 minut.

Malowanie tuszem, kąpiele oczne — 30 godzin i 25 minut.

*Nos i zęby — 51 godzin 40 m.*

Pudrowanie (pięć minut dziennie) 30 godz. i 25 minut.

Cztery wizyty u dentysty — 3 godziny .

Czyszczenie zębów — trzy minuty dziennie — 18 godzin i 15 minut.

*Pielęgnacja skóry: 190 godzin.*

Zmywanie szminki, masaż, pięć minut dziennie, 30 godzin i 25 minut.

Wcieranie kremów, 5 minut dziennie — 30 godzin i 25 minut.

Parówka lub kompresy 30 minut tygodniowo — 26 godzin.

Mycie twarzy dwa razy dziennie 30 godzin i 20 minut.

Maquillage 10 minut dziennie — 60 godzin i 50 minut.

Malowanie ust sześć razy dziennie — 18 godzin.

Szyja, łokcie, ręce: 105 godzin.

Wcieranie kremu w ręce 5 minut dziennie — 30 godzin i 25 minut.

Masaż szyi 5 minut dziennie — 30 godzin i 25 minut.

Pielęgnacja rąk dwie minuty dziennie — 12 godzin i 10 minut.

Lakierowanie paznokci — 26 godzin.

Manicure raz na miesiąc — 6 godzin rocznie.

*Kąpiel i gimnastyka 182 godzin.*

Kąpiel, 15 minut dziennie — 91 godzin i 115 minut.

Gimnastyka 15 minut dziennie — 91 godzin i 15 minut.

*Suknie 481 godzin.*

Obserwowanie innych elegantek 10 minut dziennie — 60 godzin i 50 minut.

Bezmyślne oglądanie wystaw sklepowych, 10 minut dziennie — 60 godzin i 50 minut.

Celowe oglądanie wystaw sklepowych raz w tygodniu po pół godziny — 26 godzin.

Wybieranie sukien 78 godzin.

Krawcowa jedną godzinę miesięcznie — 12 godzin.

Wybieranie modeli z pism, — 60 godzin i 50 minut.

Szycie w domu i przymierzanie — 182 godzin i pół .

Suma sumarum — 1,305 godzin, 10 minut, albo 54 dni, 5 godzin 10 minut, czyli — 7 tygodni, 5 dni, 5 godzin, i 10 minut rocznie zużywa piękna pani na siebie, — tylko na siebie.

# Poznali się w pociągu

Ignacy Lossin, agent policji śledczej otworzył drzwi przedziału drugiej klasy pociągu pośpiesznego. Przy oknie siedział starszy pan w monoklu, obok tęga kobieta z kilkuletnim chłopczykiem. Po drugiej zaś stronie młodziutka, filuterna blondynka o zadartym nosku i wesołych, niebieskich oczach.

— Blondynka, — niebieskie oczy... pomyślał. — Czyżby to właśnie była ona?

Od dwóch dni szukał w pociągach niebezpiecznej złodziejki, okradającej bogatych pasażerów. Niewiasta jeździła stale 2 klasą. Nawiązywała z łatwością znajomości, usypiała swe ofiary i zabierała im ich walizki.

Lossin posiadał jej rysopis. Dane, które otrzymał w urzędzie śledczym, odpowiadały wyglądowi eleganckiej blondynki. Zajął więc wolne miejsce, zapalił papierosa i począł z pod oka obserwować młodą kobietę.

Lossin wywierał wrażenie bogatego cudzoziemca. Nikt nie mógłby się domyśleć, że jest agentem policji.

Urocza blondynka przyglądała mu się z uśmiechem. Dawała mu wyraźnie do zrozumienia, że on jej się podoba. To był właśnie system owej przestępczyni. Gdy upatrzyła sobie ofiarę, chwytała ją szybko w swe skrzydła.

Lossin wyszedł na kurytarz. Stanął przy otwartym oknie i stamtąd w dalszym ciągu rzucał spojrzenia na młodą blondynkę. Po paru minutach podniosła się i również opuściła przedział. Stanęła przy nim i spytała :

— Która teraz godzina?

— Szósta — odparł, spojrzawszy na zegarek.

— Nudzę się, — uśmiechnęla się kapryśnie. — Nie lubię sama podróżować.

— Sądzę, że we dwójkę, będzie nam weselej — odparł.

— Ja też tak przypuszczam.

Lossin był nieco zdziwiony jej zachowaniem. Nie przypuszczał, że ona stosuje aż tak prymitywne metody. Przecież grała rolę damy!

Dziewczyna nie spuszczała z niego oczu.

Któżby przypuszczał, że ta filuterna ,elegancko ubrana blondynka, jest wywiadowczynią policji kobiecej? Od czterech dni jeździła niezmordowanie po wszystkich liniach kolejowych. Tropiła pewnego mężczyznę podejrzanego o handel żywym towarem. Szukał on ofiar w pociągach, zawierając znajomości z naiwnymi, niedoświadczonymi dziewczętami.

Gdy ujrzała Lossina powzięła przypuszczenie, że on jest właśnie tym przestępcą. Rysopis zgadzał się w zupełności. Gdy usiadł przy niej, jeszcze bardziej upewniła się w swych podejrzeniach.

Postanowiła ułatwić mu zawarcie znajomości. Będzie go prowokować swym zachowaniem, by szybciej odsłonił swoje zamiary.

— Czy mogę panią zaprosić do wagonu restauracyjnego? — odezwał się Lossin.

— Chętnie — uśmiechnęła się.

W wagonie restauracyjnym kazał podać koniak. Wypiła tylko jeden kieliszek. Musiała mieć się na baczności. Lossin natomiast, mając mocną głowę opróżnił pięć kieliszków.

Gdy siedzieli obok siebie, stwierdził, że dziewczyna była śliczna. Nie dziwił się, że mężczyźni ulegali jej czarowi. On jednak da sobie z nią radę.

Dziewczyna była bardzo rozmowna. Opowiadała, że jest stenotypistką. Wymieniła nawet jakąś firmę w której rzekomo pracowała. Lossin nie miał wątpliwości, że go oszukuje. Musiał sam też kłamać. Mówił, że jest dyrektorem towarzystwa ubezpieczeń i wraca z podróży inspekcyjnej.

Po godzinie opuścili wagon restauracyjny. Lossin pragnął jak najszybciej ułatwić dziewczynie jej zamiary. Gdy przechodzili obok próżnego przedziału drugiej klasy szepnął do niej:

— Przeniesiemy tutaj nasze walizki, dobrze? Będziemy sami. Nie lubię obcych ludzi.

—A mnie pan uważa za swą znajomą? — roześmiała się również. —

— Oczywiście — uśmiechnął się również. — chociaż pani jeszcze nie zna mego nazwiska.

Wymienił jakieś nazwisko, którym często się posługiwał w swej pracy policyjnej. Podała mu rękę i mruknęła coś pod nosem. Nie dosłyszał jej nazwiska.

Po dziesięciu minutach znajdowali się sami w przedziale.

— Pani jest czarująca — szepnął, spoglądając na nią z niekłamanym zachwytem.

— Pan mi się też podoba — odparła cicho.

Wyjęła z torebki papierośnicę. Chciała go poczęstować. Odmówił, sądząc, że go chce uśpić.

— Może pani zapali mojego papierosa? — zaproponował jej pośpiesznie. — Są bardzo znakomite.

Nie wzięła. Była pewna, że jego papierosy zawierają środek usypiający. Godzina spędzona w wagonie restauracyjnym utwierdziła ją w przekonaniu, że ten rzekomy dyrektor towarzystwa ubezpieczeń jest bardzo wyrafinowanym przestępcą.

— Przyzwyczaiłam się do moich papierosów — powiedziała.

Lossin kiwnął głową. Nie rozmawiali już więcej o papierosach.

Lossin spodziewał się, że teraz gdy byli sami, złodziejka przystąpi do ataku. Ona zaś czekała, by on rozpoczął ofensywę. I prowadzili rozmowę na zgoła obojętne tematy.

O ósmej pociąg wjechał na dworzec stołeczny.

— Przyjechaliśmy — powiedział Lossin, niezadowolony że nie posiada jeszcze żadnych dowodów.

— Tak, przyjechaliśmy — rzekła, zmartwiona z tego samego powodu.

Lossin postanowił mimo wszystko zawieźć ją do urzędu śledczego.. Myśl o tym, że ta piękna dziewczyna zostanie osadzona w więzieniu była dlań bardzo przykra. Ale musiał spełnić swój obowiązek!

Czyż mógł przypuszczać, że piękna blondyneczka w tej chwili o tym samym myśli?

Opuścili razem wagon.

Na peronie zatrzymał ich kolega Lossina, Piotr Gran, — również agent policyjny.

— Witaj Ignacy — zawołał. — Od kiedy podróżujesz z naszą dzielną koleżanką?

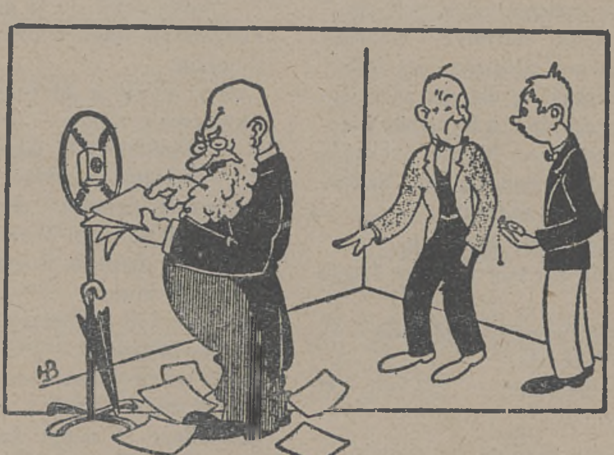
— Z jaką koleżanką? — krzyknął spoglądając na swą towarzyszkę.

— Nie udawaj przyjacielu! Przecież to Maria Klim, najzdolniejsza wywiadowczyni policji kobiecej!. — oświadczył mu.

Maria patrzyła ze zdumieniem na Lossina. Więc to nie był handlarz żywym towarem?

Po chwili oboje wybuchnęli głośnym śmiechem.

W dwa miesiące później odbył się ślub wywiadowczyni Marii Klim z jej kolegą, Ignacym Lossinem. *A. D.*



MĄDRY RADIOWIEC.

„Na miłość Boską, profesor przekroczył już o 20 minut swój odczyt o „Przyzwyczajeniach życiowych stonóg za czasów dynastii Ramzesa". Znowu posypie się mnóstwo listów z zażaleniami"

„O, nie ma obawy, ja tego odczytu wcale nie włączyłem..."